



Godzina		Poniedziałek	
08:00-08:30	Przedstawienie planu działań	<p>Od marca do września zajęcia Nordic Walking. W okresie zimowym zostaną zastąpione ćwiczeniami ruchowymi w Klubie.</p> <p>Poniedziałki, to także salon gier umysłowych wiążący przyjemne z pożytecznym.</p>	<p><b>Ruch / zdrowie/zabawa</b></p>
08:30-10:30	Zajęcia Nordic Walking		
10:30-11:00	Zajęcia taneczne		
11:00-12:00	Kawiarenka Seniora		
12:00-14:00	Warsztaty Kulinarne		

Godzina		Wtorek	
08:00-09:00	Kawiarenka Seniora/Warsztaty Kulinarne	<p>Wtorki przeznaczone są na szereg różnorodnych działań artystycznych tak z opiekunem klubu jak również ze specjalistami. Mogą to być warsztaty z rękodzieła, kulinarne, dietetyczne itp.</p>	<p><b>Kultura/Tradycja/Sztuka /Gotowanie</b></p>
09:00-13:00	Zajęcia artystyczne		
13:00-14:00	Warsztaty kulinarne		

<b>Godzina</b>		<b>Środa</b>	
<b>08:00-09:00</b>	<b>Kawiarenka Seniora</b>	<b>Środy, to czas na ruch pod opieką specjalisty. Zajęcia zdrowy kręgosłup czy gimnastyka ogólnorozwojowa zadziała na Twój umysł i ciało. Po wyczerpujących ćwiczeniach przyjdzie czas na relaks.</b>	<b>Ruch to zdrowie</b>
<b>09:00-11:00</b>	<b>Zajęcia Ruchowe zdrowy Kręgosłup</b>		
<b>11:00-14:00</b>	<b>Warsztaty kulinarne</b>		
<b>Godzina</b>		<b>Czwartek</b>	
<b>08:00-10:30</b>	<b>Poranek z Kinem Kawiarenka Seniora/Klub Dyskusyjny</b>	<b>Czwartki kinowe w klubie Senior+ ,to spotkanie z klasyką kina, jak również z najnowszym repertuarem. To czas na dyskusje i refleksje przy filiżance kawy lub herbaty w ramach warsztatów kulturalnych/literackich.</b>	<b>Zajęcia edukacyjno- Informacyjne</b>
<b>10:30-12:00</b>	<b>Warsztaty kulinarne</b>		
<b>12:00-14:00</b>	<b>Warsztaty edukacyjne/kulturalne/literackie</b>		
<b>Godzina</b>		<b>Piątek</b>	
<b>08:00-10:00</b>	<b>Warsztaty kulinarne</b>	<b>9: 00 Warsztaty profilaktyczne w każdy ostatni piątek miesiąca W 3 piątek miesiąca urodziny Klubowiczów. Piątki, to czas podsumowań, przeglądu wydarzeń z kraju i ze świata, a także wyboru lektury na weekend.</b>	<b>Profilaktyka/wiadomości ze świata/gimnastyka przy muzyce, taniec, śpiew i zabawa.</b>
<b>10:00-12:00</b>	<b>Kawiarenka Seniora/Biblioteka Seniora</b>		
<b>12:00:13:00</b>	<b>Ćwiczenia oddechowe</b>		
<b>13:00-14:00</b>	<b>Zajęcia muzyczno -taneczne</b>		

Obowiązuje od 01.01.2023 r.